

دیابتی‌ها امگا 3 بخورند

یک کارشناس تغذیه گفت: استفاده از مکمل امگا 3 برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند توصیه می‌شود.



یک کارشناس تغذیه گفت: استفاده از مکمل امگا 3 برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند توصیه می‌شود.

ایسنا: مریم شیرمستی اظهار کرد: امگا 3 یکی از اسیدهای چرب ضروری برای بدن است که در بدن ساخته نمی‌شود و باید از طریق مواد غذایی وارد بدن شود.

وی در خصوص خواص امگا 3 ، گفت: این اسید چرب غیراشباع اثر آنتی اکسیدانی و ضد التهابی دارد و برای مقابله با رادیکال‌های آزاد در بدن مفید است.

این کارشناس تغذیه با اشاره به تاثیر امگا 3 بر سوخت و ساز بدن، خاطرنشان کرد: وجود امگا 3 برای کاهش کلسترول و تری گلیسرید مفید است و استفاده از مکمل امگا 3 برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند توصیه می‌شود.

شیرمستی ماهی، روغن زیتون، روغن هسته انگور، مغزها از جمله بادام، تخمه کدو و آفتاب گردان و ... را از منابع مهم امگا 3 معرفی کرد.

وی معتقد است: مصرف ماهی برای یک یا دو وعده در هفته و 100 یا 150 گرم برای هر وعده می‌تواند بخش قابل توجهی از امگا 3 مورد نیاز بدن را تامین کند.

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: افرادی که از مواد غذایی حاوی امگا 3 استفاده نمی‌کنند، می‌توانند در صورت لزوم و تحت نظر متخصص مکمل امگا 3 مصرف کنند.

شیرمستی یادآوری کرد: مصرف امگا 3 همراه با ویتامین E باعث افزایش اثر این اسید چرب می‌شود و به علاوه از اکسید شدن آن نیز پیشگیری می‌کند.

وی اظهار داشت: مصرف امگا 3 همراه با غذا بهترین اثر را دارد.